REKÒVÈRI KÈNƐL LA.

Pwotokòl pou sispann itilize 3-MMC:

3-Methylmethcathinone (Metaphedrone) — Dòmaj pou refè dòz, konte seks ak chimik, ak itilize plizyè dwougz an menm tan.

Gid la ki egziste paske se pandan faz "binge a", epi pa pandan faz retraitman an, ke majorite danje reyèl yo ye.

⚠ RESOUS POU DIMINIR DANJE—PA GEN KONSEY MEDIKAL | Krizi: rele 116 oswa voye mesaj tekst findahelpline.com.

Retrait nan 3-MMC, toujou pou kont li, raman se pati ki pi danjere nan sispann itilizasyon an. Sa ki danje, se binge a—diree kout efè a ki fè moun bezwen pran ankò chak 30 a 60 minit, pafwa pandan plizyè èdtan, ak presyon sou kò a ki ogmante, epi pa gen okenn fason natirèl pou sispann. Gid sa a organize anviwònman an nan reyalite sa: pou ede w pase finisman binge a an sekirite, konprann sa ki rive apre, epi—paske itilizasyon 3-MMC souvan asosye ak lòt sibstans—pou bay yon imaj klè sou polypharmacy.

Seksyon 0 — Sekirite Imediyasyon: Li sa a anvan tout lòt.

⚠ IJANJE MEDIKAL

SI OU NAN MITAN YON PERIÒD DE ABIMO OUBEN SI OU VREMAN TE KESYONNE APRES YON ABIMO FÒ, CHÈCHE POU WÈ: DOULE NAN SKAFÒT, YON BATE KÒ KI RAPID OSWA IRÈGILYE, YON TANPERATI KÒ KI SANTE KI TANN LOKE, AKTIJITE KONVILSION, AGITASYON FÒ OSWA PARANOY, OSWA PÈDI KONSIANS. SA SE TOKSISITE SIMPATOMIMETIK—YON IJANSE NAN SISTEM KARDIOVASKILÈ AK NOUROLOGIK. REZVE 116. RISKE A OGMANJE AVÈK CHAK FÒS KI OU POUVWA DON, PA SÈMAN AVÈK DERNIYÈ YO.

⚠ IJANJE MEDIKAL

SI OPYOYD TE ITILIZE ANSAMN AK 3-MMC (MENM NAN KONTEKS "CHEMSEX" KOTE OPYOYD KA ITILIZE POU RETABLI), CHÈCHE RESPIRE LENT OUBARAYE, LEV KI BLE OUBOUT DEDO KI BLE, AK MANKE REZPON. SA SE YON OVERDOZ OPYOYD. ADMINISTRE NALOXONE SI OU GEN LI, E APEL 116 IMEDIYAMAN. MAJORITE DEMWAYEN KI TE MOURI KI LYE AVÈK 3-MMC TE ENPLI POUVWA LOT SUBSTANS, ANPIL FWA OPYOYD AK LOT STIMILAN KI PRAN ANSAMN.

AVÈTMAN.

Sa gid la pa pral bay yon orè pou diminye dòz ou nan lakay, konsèy sou antival redòzaj, ni okenn enstriksyon sou fason pou itilize 3-MMC. Paske danje konpoze a k ap monte ak depann de sesyon, epi li pa konekte ak yon dòz ki mezire, pa gen okenn fason responsab pou ofri yon orè "pi an sekirite" pou redòzaj—nenpwen chif yo ta bay yo ta reprezante yon risk ki vrèman imprevisible. Sa gid la bay se yon kad pou ede w pase fin fen yon peryòd itilize ensiste ak bati sistèm sipò medikal ki nesesè pou sispann definitivman.

Seksyon 1 — Poukisa anile pwogram sa a se sou baz konsomasyon anpil, epi pa sèlman sou baz substans la.

THE CENTURION — Mekanism ki fè fen yon sesyon se pati ki pi difisil.

3-MMC gen yon demitravèl nan plasma ki mwens de yon èdtan, ak efè yo ka kòmanse disparèt ant trant ak sètann minit apre yon dòz. Vitès sa a se rezon an poukisa konpoze sa a te vin popilè apre mwefedwon an te entèdi, epi li tou se rezon an poukisa gid sibstansyon an bezwen yon fòm diferan de pifò seri sa yo. Anjeneral pa gen yon "derniye dòz, kounye a tann" tankou ak yon stimulant ki pi long dire. Olye, gen yon sesyon ki kontinwaman rekòmanse, dòz pa dòz, jiskaske yon bagay—fatig, manke pwodwi, yon desizyon, oswa nan ka ki pè di, Yon evènman medikal—li mete tout lòt bagay anba.

Se poutèt sa se pa jere retraits apre yo ki abilite ki pi enpòtan pou sispann itilize 3-MMC. Li kreye, davans, yon plan konkrè sou fason yon sesyon fini—kòm ou di moun, kisa w retire nan pwen rive, ak sa k ap pase pandan èv la lè envite a pou refè dòz la pi fò. Seksyon 6 ak entèrripsyon angois nan gid rekipwasyon ki akonpayan an abòde sa dirèkteman.

Seksyon 2 — Liy tan retrait la.

Faz.	Fen tipik.	Kisa k ap pase?
Chòk akout.	Lè w pran dernye dòz la apre yon peryòd itilize twòp.	Fatigue fò, move mizik, epi souvan yon envite twòp pwòch pou retounen pran dòz—peryòd ki gen pi gwo risk la kote ou ka kontinye abize a oswa sispann.
Retrait anticipé.	Jou 1-5.	Iritablite, anksepte, twoub soumèj, chanjman nan apeti; sentòm kvasculaire (batman kè, ogmante ritm kò yo) ka dire yon jou oswa de apre yon konsomasyon twòp ak bezwen atansyon medikal si yo pa dispar.
Estabilizasyon.	Semèn 1-4	Dormi ak apati kò a retounen nan nòmal gradajman.
PAWS	Mwa 1-6.	Anmèlman twòp tristès ak envite pou konsomasyon, souvan deklanche pa bagay ki asosye ak moman kote ou te konsome anpil manje oswa moun/kote ki asosye avèk sa.

Seksyon 3 — Konbyen tan li pral pran pou bagay yo tounen nòmal?

Pou itilize yon fason regilye, majorite sentòm yo disparèt nan kèk jou. Pou modèl konsomasyon twòp dwòg ki dire lontan, faz rekipirasyon an jeneralman dire ant 2 ak 6 semèn anvan moun santi lwen li estab, epi gen posiblite pou episod PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) pandan plizyè mwa. Si itilize dwòg pou seks oswa itilize plizyè kalite dwòg fè pati pwoblèm nan (Seksyon 6), tan an tou depann de fason yo abòde sa yo.

Si ou trete sèlman 3-MMC lè li se yon pati nan yon modèl ki pi laj, nou ka sous estime konbyen tan li pral pran pou rekipirasyon konplè.

YO TANN OU.

Si ou te sispann epi premye jou yo te pi mal ke sa w te espere, sa se yon bagay nòmal pou yon stimulant ki travay vit nan sistèm kò a, espesyalman si ou te pran li chak mwatè zèv pandan plizyè èdtan. Sa pa vle di ke sa pa ap fonksyone. Se krasman an ki eksplike mekanism nan ki nan Seksyon 1 la.

Seksyon 4 — Sa ou pral santi pi souvan.

- Yon kòmansman rapid ak pwoblèm, plis vit pase yon diminisyon dous—sa koresponn avèk vitès ki anvan yo retire 3-MMC nan kò ou.
- Yon bezwen anndan pou refè dòz la, ki trè pwoblèm, nan lespwa dezyèm jou apre ou sispann, epi li pi entansif pase envil nouvo tipik ki rive avèk stimulant ki pran plis tan pou yo fè efè.
- Efè sou sistèm kadyovaskil apre yon dòz twòp (kè ki bat rapid, batman kè) ki ka dire plis pase yon jou apre yo fin itilize dwòg la. Fè tcheke sa a, oswa pa sipoze ke li pral disparèt toujou.
- Si itilize dwòg pou seks oswa itilize plizyè dwòg te fè pati de konpòman an, se ka rive ke retire nan 3-MMC difisil pou distenksyon avèk sentòm retirasyon oswa efè lòt pwodui yo itilize pandan menm okazyon yo.

Seksyon 5 — Korelasyon Jenetik.

Jèn / Varyan.	Kisa ki ka afekte pwodwi ou a?
	*** Chanjman nan regilasyon.** *** Nouvo teknoloji.** *** Konpetisyon.** *** Demann konsomatè k ap chanje.** *** Pwoblèm avèk founisè ou yo.** *** Katastwif natirèl.** *** Maladi.** *** Gè.** **Si pwodwi w ap fè fas a nenpmenm you nan pwoblèm sa yo, li ka enposib pou l kontinye sou mache a. Nan kèk ka, li ka posib pou amelyore pwodwi ou a epi fè li plis konpetitif. Men, nan lòt ka, li ka pi bon pou retire pwodwi a nan mache a.** **Si w ap konsidere retre pwodwi w, gen anpil bagay ki bezwen konsidere. Premyaman, ou dwe evalye enpak finansye nan retrad la. Ou tou dwe pran an kont enpak sou kliyan ou yo ak patnè biznis ou yo. Finalman, ou dwe asire w ke ou gen yon plan pou retire pwodwi a san fè okenn domaj.** **Retre yon pwodwi se yon desizyon difisil. Men, li ka nesesè nan kèk ka. Si w ap konsidere retre pwodwi w, asire w ke ou te pran tout faktè yo an konsiderasyon anvan ou pran nenpmenm aksyon.** **Pou plis enfòmasyon sou kijan pou retire yon pwodwi, tanpri vizite findahelpline.com.**
DRD2 (Taq1A)	Pèsonn ki gen alel A1 ka santi efè yo nan dòz adisyonèl an pi fò, paske yo gen mwens reseptè de baz k ap reyaji ak dire dwouksyon kout 3-MMC a.
COMT (Val158Met)	Dirije modèl retraitsyon dopamine a epi li detèmine sa ki nesese pou estrikti natirèl rekonpans apre rekipere a—gade gid akonpayan an, seksyon 6.
MAOA (uVNTR)	Vitès de klèmans nan monamin ki genyen nan kò ou ka enfliyanse vitès ak gravite "desann" ki rive apre yon peryòd konsomasyon twòp.

Seksyon 6 — Polifarmasi ak konte chimsex.

Itilize 3-MMC anpil fwa pa toujou rive poukont li. Konprann ki lòt bagay yo souvan fè pati modèl la chanje sa ke yon sispansyon an sekirite realman mande.

6.1 — Opiyòd (kouvèti "speedball")

⚠ IJANJE MEDIKAL

PÈSANS KI TE MOURI KI LIYEN AK 3-MMC KI PI KONFIME NAN LISI YO GEN LOT SUBSTANS DEDAN YO—ANPLASMAN, ANPIL FWA, OPYOID KI TE PRAN ANSAMN AVÈK STIMILANT. RANJE YON STIMILANT AVÈK YON OPYOID KA KACHE SYENTOM CHAK SUBSTANS LA KI VINI NAN LOT LA—EFÈ YO NAN YON STIMILANT KA KACHE SOMNOLEANS KI GEN NAN YON DOZ OPYOID JUSKE L'AP VIN GRAV. SI SA A SE PARTI NAN FASON OU ITEN, POUVE GEN NALOXONE, PA ITEN VITE, AK TRETE SA A KOM RISK KI PI ENPÒTAN NAN TUTORYÈL SA A.

6.2 — GHB ak Metamfetamin (Modèl "Chemsex" ak "Chemfun")

3-MMC souvan itilize ansam ak GHB ak/oswa methamphetamine nan sitiyasyon "chemsex". Chak pwodui ajoute gen pwòp risk pou retiraj ak sekirite li yo, epi gid sa a pa kouvri yo. Si sa dekri fason ou fè, li gid "Methamphetamine" ak "GHB" Recovery Kernel nan seri sa a anplis gid sa a — GHB an patikilye gen risk pou retiraj (ki gen ladan konvulsyon) ki mande pwòp lekti sekirite medikal li yo, ki ka jwenn nan Seksyon 0 nan gid la.

6.3 — Itilize dwòg pa enjeksyon (koule).

Si 3-MMC te itilize pa enjeksyon, sispansyon an dwe gen yon plan pou fè tès viris transmèt pa san (HIV, hepatit C) ak evalye kote yo te enjekte a, andegadman de ki jan pwoblèm itilizasyon sibstans la ap resoud. Sèvis sante espesyalize pou aktivite seks amelye pa drog ak sant ranmase dwòt nan pifò gwo vil ofri sa an konfidansye epi yo se yon premye pwen kontak rezonab, menm anvan adrese pwoblèm itilizasyon sibstans lan dirèkteman.

6.4 — Kondisyon kadyovaskilè oswa psikijik ki te deja egziste.

⚠ AVÈTISMAN

Yon istwa pèsonèl oswa fanmi de maladi kè, presyon san ki wo, psikoz, oswa bipolar chanje kalkil risk anpil pou 3-MMC, espesyalman akòz efè li sou sistèm kadyovaskil la ak sou zisman. Si sa aplikasyon nan ou, divulge enfòmasyon sa a dirèkteman bay nenpwen doktè ki pran swen w -- li afekte tou de enpotans pou sispann itilizasyon an ak ki kalite siveyans medikal ki rezonab pandan pwosesis la.

Seksyon 7 — Itilize Klasifikasyon Modèl.

Niveau.	Modèl.	Sa gid la rekòmande:
1 — Eksperimantal.	Yon fwa oubyen de fwa sèlman, yon dòz sèlman, pa gen okenn abitid.	Seksyon yo sou rekòtasyon biyolojik nan gid la anjeneral ase; konsilte doktè si gen nenpwen sentòm ki afekte kwasye.
2 — Itilize de fòman souvan.	Itilize pèriodikman, anjeneral limite nan refòmasyon dòz.	OK.
3 — Modèl konsomasyon regilye ak depase limit.	Sesyon ki enplike plizyè dòz ki repete pandan plizyè èdtan, rekiran.	Rekòmande patisipe yon medsen, an patikil, fè egzaminasyon pou kò di ou, paske yo ka wè si ou gen pwoblèm ak kè ou, espesyalman si ou te gen anpil peryòd de konsomasyon twòp manje.
4 — Itilize	Frekemman gen epizod de	Supervizyon medikal rekòmande fòtman;

Niveau.	Modèl.	Sa gid la rekòmande:
dwòg souvan/itilize dwòg pou plezi/itilize plizyè kalite dwòg an menm tan.	gloutonnen, souvan ak GHB, metanfetamin, opioid, oswa itilize pou enjeksyon.	adrese tout pwoblèm souz lajan, pa sèlman 3-MMC—gade Seksyon 6.

Seksyon 8 — Pwotokòl Detoks Medikal la.

Pa gen okenn dwou ki apwouve pa FDA pou tretman retirad nan 3-MMC oswa katinon sentetik, epi pa gen okenn pwotokòl detoks estanda espesifik pou konpozi sa a. Avèk presyon sou kwasidil la ke yo ka jwenn apre itilize twòp dwou pandan yon peryòd long, li rezonnab pou fè yon egzamen kwasidil anvan ou menm pale de pwoblèm lan ak itilizasyon dwou a. Sa patikilyèman enpòtan si moun nan te gen batman kwasidil rapid, doulè nan pwatwa, oswa ritim kwasidil twò vit pandan peryòd itilize dwou yo.

AVÈTMAN.

Gid sa a pa pral eksplike sou doz espesifik pou diminye itilize, ni sou plan rediksyon dòz, ni sou fason administre 3-MMC, ni sou nenpòt medikaman yo itilize pou ede sispann itilizasyon li. Yon doktè ki konnen abitid ou, frekans itilizasyon ou, ak tou sa w ap itilize an menm tan, se moun kòrek la pou bay enfòmasyon detaye konsa.

Kisa ou dwe pote nan randevou a:
*** Kart asirans ou.**
*** Lis medikaman ou pran yo.**
*** Nenpòt resantasyon medikal ou genyen.**
*** Kesyon ou genyen pou doktè a.**

- Yon rapò onèt sou longè tipik yon sesyon, frekans pou refè dòz, ak fason pou administre pwodwi a.
- Toujou evite itilize toujou lòt sibstans ansam avèk li, espesyalman opioid, lòt stimulant, GHB, oswa alkòl.
- Èske ou te remarque nenpòt sentòm ki gen rapò ak kè a pandan oubyen apre yon peryòd konsomasyon twòp manje? Menm si sentom yo disparèt pou yo, di nou.
- Si itilize dwòg pa enjeksyon fè pati pwoblèm nan, pou yo ka fè tès pou maladi transmèt pa san (BBV).

Seksyon 9 — Pwotokòl Rekipirasyon (apre faz akè).

Seksyon sa a kòmanse apre rezolisyon nenpwen pwoblèm medikal ijen.

Nivò 1 — Fondasyon Biyolojik.

- 5-MTHF (folat aktif) — ede nan pwodiksyon neurotransmitters ki depann de metilasyon an jeneral.

- Magnesium glisinat — ede amelyore dòmi ak rekipvaj kordial apre estrès ki soti nan konsomasyon twòp manje.
- Omega-3 (EPA/DHA) — bay sipò jeneral pou enflamasyon nan nwayo a ak sistèm kè a, epi li gen yon pwofil sekirite ki byen etabli.
- Idratasyon regilar ak sipò elektwolitik nan jou premyè yo—souvan, konsomasyon twòp manje mennen nan dehidrasyon ki pèmèt fatig ogmante ak presyon sou kwasye a.

Niveau 2 - Sipò Medikal

Swivip pou sistèm kardyovaskil si gen nenpòt sentòm ki te obsève pandan peryòd "binge". Desizyon sou medikaman pou adiksyon an toujou dwe pran pa doktè a, nan seksyon 8, epi yo pral adapte ak sitiyasyon ou espesifik la ak nenpòt pwodui yo itilize ansam avè l.

Niveau 3 — Regilasyon sistèm nervèz ak modifye anviwònman an.

- Retire oswa restriktre aksè sou founiti yo trè enpòtan nan sitiyasyon sa a, paske disponiblite a dirije sik la ki eksplike nan Seksyon 1 la.
- Respirasyon chak jou ak egzèsis aébik regilye ede refòse sistèm dopamin nan kò a epi amelyore sante kè ou apre yon peryòd de presyon twòp sou li.
- Planifye espesyalman pou kote yo te gen abiz, tankou aplikasyon pou seks ak chimik, kote spesifik, kontak spesifik, epi fè chanjman konkrè, pa jis entansyon.

Seksyon 10 — Rekonèt yon ijans, eksplike ankò.

⚠ IJANJE MEDIKAL

ALE NAN DAPTÈ JANSIVAJ IMEDYATMAN POU: doulè nan pwatwa, batman kè rapid oswa irregilye, tanperati kò twò wo ki danjere, aktivite konvilsyon, agitasyon pwoblèm oswa paranoya ki vin pi grav, oswa pèt konsyans—pandan yon peryòd de konsomasyon souvan (binge) oswa nan èdtan apre. SI OPYOYID TE NAN JOU: respire lent oubyen sispann, levres ble oubyen dovwaj ble, mank reyaksyon—administre Naloxone si ou gen li epi rele 116. Pou yon move mizik, fatig, ak pwoblèm dòmi san okenn nan bagay ki anwo yo, sa a se nòmal dapre orè a nan Seksyon 2, epi kontakte yon doktè menm jou a apwopriye, men pa gen okenn ijans ki mande pou ou ale nan daptè jansivaj.

Seksyon 11 — Tablo referans konplè pou pwotokòl yo.

Si sa aplikab pou ou.	Wè.
Bijoloji ak genetiky rekipirasyon pou 3-MMC.	Recovery Kernel — Kouman pou geri de 3-MMC (gid aksepte).
Itilize metanfetamin an menm tan ke lòt dwòg.	Recovery Kernel - Pwotokòl anile: Metamfetamin.
Itilize ansam GHB / GBL / 1,4-BD.	Recovery Kernel — Pwotokòl anile: GHB.

Si sa aplikab pou ou.	Wè.
Itilize opiyòd an menm tan ke lòt dwòg.	Recovery Kernel - Pwotokòl anile: Opiyòd.
Kontekst pi laj sou katikon sintetik yo.	Recovery Kernel — Gid sou Substans Psikaktif Nouvo.
Rekonstriksyon dòmi.	Main Compendium — Pwotokòl 09, Estrikti Sovaj.
Redizayinyon anviwònman / rediksyon aksè.	Konpilasyon prensipal - Pwotokòl 05.

Seksyon 12 — Fèmen.

ABRI

Sa ki fè li difisil pou sispann itilize 3-MMC se pa yon pwosesis retraitsyon long ak douloureux. Se poutèt dwòg la toujou fè ou vle pran "yen lòt", epi sa rive anpil fwa pandan plizyè èdtan. Rekonnet sa kòm yon mekanism, epi pa tankou yon defo pèsònèl, se pi gwo defi a. Rès la se jis sa ki eksplike nan Seksyon 6 ak Seksyon 9: jwenn tout enfòmasyon an avèk yon doktè, chanje bagay yo ke ou ka rive jwenn fasilman, epi bati yon lavi ki gen pwòp li yo rekonpans reyèl ak repetabl—sa ki te toujou yon fason pou 3-MMC fè nou kwè.

FÈM NAN GID LA—PWOCHODÒ POU SISPANN ITILIZASYON: 3-MMC.

Resous pou diminye domaj—pa yon konsèy medikal—pa ranplase swen ijans.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357